



食事や着替え、排せつなどの基本的な生活習慣は幼児期に身につけておきたいものです。ただ、基本的な生活習慣はスムーズに身につけることは難しく、どうしたらいいのか頭を悩ませていませんか？

毎日のことなので、頑張りすぎてしまうと子どもも大人も嫌になってしまいます。大人が手助けしながら、子どもが楽しく取り組める範囲でできることを少しずつ増やしていけるとよいですね。

食事 ～集中できる環境づくり～

食事中に座ってられないということはありませんか？どんな状況で食事しているか見直してみましょう。

食事中、動画やテレビは消しましょう。子どもの視界に入る場所にはなるべく物を置かず、気が散らないような環境を整えましょう。座る席を毎回決まった場所にする、同じランチョンマットを敷くなど、食事の決まりごとをつくることで、子どもが落ち着いて食事に集中できるよう取り組みましょう。

安定した姿勢

背中

背もたれによりかかった姿勢では、テーブルに向かった食事の姿勢を保つことが難しくなります。重心が前の方になるように、椅子に座っているか確認しましょう。

お尻

お尻が滑ると安定しないので、座面がすべるような素材ではないか確認しましょう。



足元

床にきちんと足をつけることで、姿勢が安定します。床に足がつかない時は足置きを置いて調節しましょう。市販している台もありますが、電話帳や雑誌を束ねてガムテープを巻いて止めると、子どものサイズに合った物を作ることができます。

着替え ～前後・左右をわかりやすく 手順を一定に～

着替えようとする意欲が見られない時は、声かけや見守りで意欲を引き出していきましょう。声かけよりも実際に着る服を手渡された方がスムーズに始められる子もいます。お子さんにあった方法を見つけていきましょう。着替えは毎回同じ手順、方法で取り組みましょう。

手順（例）

Tシャツならば…

- ① Tシャツの背中を上にし、袖を広げて置く
- ② すそを持つ
- ③ 頭を入れる
- ④ そでを通す
- ⑤ すそをひっぱる

～ Tシャツ ～

背中側
・持つ場所に目印をつける



「いちごを持って着るよ」

～ 靴 ～

・靴の中に半分ずつ絵を描く



「くまさんがくつくようにはくよ」

～ スボン ～

前側
・ワッペンをつける



「星が見えるようにはくよ」

トイレ ～苦手意識がなくなるように～

トイレに行くことを嫌がる場合は、なぜ行きたがらないか考えてみましょう。

トイレの明るさ（明るすぎる、暗すぎる）や水を流す音、におい（芳香剤のにおい）が苦手など、トイレの環境が苦手なこともあるかもしれません。好きなキャラクターのシールや興味をもっている物のポスターを貼る、座って見える位置にぬいぐるみを置くなどして、トイレに行くことが楽しくなる工夫をしてみましょう。

足がきちんと床につく足置きを使い、姿勢が安定するようにしましょう。



便座が大きくて安定した姿勢がとれず、不安な時は補助便座を使って落ちないことを説明していきましょう。

トイレに行けたら排尿できなくても、行けたことをたくさんほめてあげましょう。子どもの自信につながっていきます。トイレに行くことがスムーズになってきたら、トイレに手順表を貼ってみましょう。

機関紙『ひよこのみずあび』は

足立区（公式）ホームページ（<http://www.city.adachi.tokyo.jp/>）

幼児発達支援室ひよこ（障がい福祉センターあしすと通所事業）

にアクセスすると掲載されています。

